



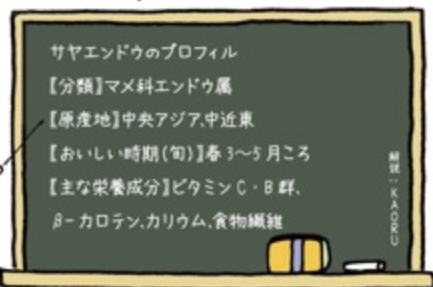
サヤエンドウ

～春を演出する彩り野菜～

野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト:小林祐美子



サヤエンドウのプロフィール

- 【分類】マメ科エンドウ属
- 【原産地】中央アジア、中近東
- 【おいしい時期(旬)】春3～5月ころ
- 【主な栄養成分】ビタミンC・B群、β-カロテン、カリウム、食物繊維



見分け方

さやが美しい緑色で、黄色っぽく変色しない

みずみずしく、張りつやがある鮮度GOOD!



先端の白いひげがピンピンと変色しない



スナップエンドウは豆が大きても美味い豆の大きさがそろってらものが◎

さやの中の豆の膨らみが小さい

育ち過ぎ……大きい豆は育ち過ぎて硬く食味が落ちる

保存方法

冷蔵庫の野菜室へ乾燥に強い軽く湿らせたペーパータオルや新聞紙に包んでラップに包むか保存袋に入れる

便利

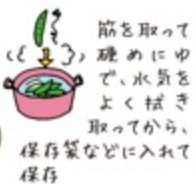
使う分ずつラップに包んで小分けしておく



2～3日以内には使い切るう!

冷凍保存

長期保存したい場合は冷凍がお勧め(1か月以内には使い切る)



筋を取って硬めにゆで、水気をよく拭き取ってから保存袋などに入れて保存

サヤエンドウのいろいろ

キタヤヤ

甘味がありさやは軟らかくしゃっきりとした歯触りがある。おいしいさやが薄く、美しい緑色のさやの中の実がまだ小さい若いうちに収穫される



サトウエンドウ

砂糖のように糖度が高くしゃっきりとした甘さがある。特徴のキタヤヤよりさやも豆もふくら肉厚のさやだと食べられ軟らかい



スナップエンドウ

さやが肉厚で、豆も大きめのふくらんだ豆をさやごと食べられるため、食味が豊か歯触りの良さが特徴のさやは軟らかくジューシー



大型キタヤヤ

長さ10cm以上の大型のサヤエンドウのキタヤヤの大型サイズで、キタヤヤと同様さやは薄くて平たく、中の豆は小さい



楽しみ方・食べ方のコツ

肉料理や魚料理の彩りに



パスタ 肉じゃが



ちりashi



筋取り

筋が口に残らず食べやすい。両端を折り筋を引く張って取る

加熱の注意点

短時間加熱がポイント。加熱し過ぎると食感や風味が損なわれ色も悪くなる

下ゆで

塩を加えて沸騰した湯の中で1分程度ゆでる。すぐに冷水に入れて色止め。冷水には長く浸さない。水気を絞って相熱が取れたらあげて水気を切る



炒め物では下ゆですると色や食感も良く仕上がります。下ゆでは30秒程度で硬めにゆでる

サヤエンドウのチカラ

ビタミンC

風邪予防、免疫カプアツなど



食物繊維

便秘解消、肥満予防など

ビタミンB1・B2

代謝促進、疲労回復など

カリウム

高血圧予防、むくみ解消など



β-カロテン

老化予防、美肌など

サヤエンドウのヒミツ

歴史

古代ローマ・古代ギリシャで栽培。エジプト「ツタンカーメン」の墓から出土した記録も

日本伝来

インドを経由して8～10世紀には中国から伝来



平安時代

『和名抄』野豆(良末女:のらまめ)

江戸時代には食用に

明治時代 欧米から優良品種が導入され広く普及

